

کمبود این ویتامین سبب احساس خستگی می‌شود

بدن انسان روزانه تنها به ۲.۴ میکروگرم از این ویتامین نیاز دارد که مقدار بسیار کمی است. با این حال کمبود همین مقدار اندک از ویتامین B۱۲ در بدن هم می‌تواند بر سلامت و کیفیت زندگی تاثیر منفی بگذارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، کمبود ویتامین B۱۲ یک مشکل شایع جسمی است که می‌تواند عواقب جدی داشته باشد اما پزشکان اغلب آن را نادیده می‌گیرند.

ویتامین B۱۲ در رژیم غذایی کمیاب است و تنها در خوراکی‌هایی که از منابع حیوانی تهیه می‌شوند، یافت می‌شود.

بدن انسان روزانه تنها به ۲.۴ میکروگرم از این ویتامین نیاز دارد که مقدار بسیار کمی است. با این حال کمبود همین مقدار اندک از ویتامین B۱۲ در بدن هم می‌تواند بر سلامت و کیفیت زندگی تاثیر منفی بگذارد.

علائم و نشانه‌های کمبود ویتامین B۱۲

یکی از علائم اولیه کمبود ویتامین B۱۲ خستگی است؛ سطحی از خستگی که آنقدر عمیق است که بر زندگی روزمره تاثیر می‌گذارد. علائم دیگر عصبی هستند و ممکن است شامل سوزن سوزن شدن در اندام‌ها، گیجی، از دست دادن حافظه، افسردگی و مشکل در حفظ تعادل باشد. در صورتیکه کمبود این ویتامین برطرف نشود، ممکن است برخی از این علائم به طور دائم ادامه پیدا کنند.

از آنجاییکه دلایل زیادی می‌تواند در بروز این علائم نقش داشته باشد، ممکن است پزشکان احتمال کمبود ویتامین B۱۲ را نادیده بگیرند و در غربالگری توجهی به آن نداشته باشند.

نحوه جذب ویتامین B۱۲

در بررسی‌ها تاکید شده افرادی که رژیم‌های گیاهی مصرف می‌کنند باید مکمل‌های B۱۲ دریافت کنند. جذب این ویتامین یک فرآیند پیچیده چند مرحله‌ای است که از دهان شروع می‌شود و در انتهای روده کوچک پایان می‌گیرد. هنگام جویدن، ماده غذایی با بزاق دهان ترکیب می‌شود. هنگامی که غذا بلعیده می‌شود، ماده ای در بزاق موسوم به پروتئین R - پروتئینی که از تخریب ویتامین B۱۲ در معده محافظت میکند- همراه با غذا وارد معده می‌شود.

سلول‌های خاصی در جداره معده دو ماده ترشح می‌کنند که برای جذب ویتامین B۱۲ مهم هستند. یکی اسید معده است که مواد غذایی و B۱۲ را از هم جدا کرده و به ویتامین اجازه می‌دهد به پروتئین R متصل شود. ماده دیگری که فاکتور داخلی نام دارد با محتویات معده ترکیب شده و همراه آنها وارد قسمت اول روده کوچک می‌شود. پس از آن، شیره پانکراس، B۱۲ را از پروتئین R آزاد می‌کند و آن را در اختیار فاکتور داخلی قرار می‌دهد. این ترکیب به ویتامین B۱۲ اجازه می‌دهد تا در سلول‌ها جذب شود و به حفظ سلول‌های عصبی و تشکیل گلبول‌های قرمز سالم کمک کند. کمبود ویتامین B۱۲ معمولا شامل اختلال در یک یا چند مرحله از مسیر جذب است.

عوامل خطر برای کمبود B۱۲

بدون بزاق، B۱۲ به پروتئین R بزاق متصل نمی‌شود و توانایی بدن در جذب آن تحت تاثیر قرار می‌گیرد. صدها داروی مختلف وجود دارد که می‌تواند باعث خشکی دهان شود و در نتیجه بزاق بسیار کمی تولید شود. این داروها شامل داروهای استنشاقی، ضد احتقان، داروهای ضد افسردگی، داروهای فشار خون و بنزودیازپین‌ها مانند زاناکس میشود که برای درمان اضطراب استفاده می‌شود.

یکی دیگر از عوامل بالقوه در کمبود ویتامین B۱۲، سطح پایین اسید معده است. محققان استفاده از داروهای آنتی اسید را به شدت با کمبود B۱۲ مرتبط دانسته‌اند.

همچنین تولید اسید معده می‌تواند با افزایش سن کاهش پیدا کند.

درمان کمبود ویتامین B۱۲

در حالیکه برخی از پزشکان به طور معمول سطح B۱۲ و سایر ویتامین‌ها را اندازه گیری می‌کنند، معاینه معمولی تنها شامل شمارش کامل خون و آزمایش متابولیک پایه است که هیچ کدام وضعیت B۱۲ را مورد سنجش قرار نمی‌دهد. اگر علائم کمبود B۱۲ را مشاهده کردید باید برای آزمایش به پزشک

مراجعه کنید. نوع درمان و طول دوره درمان به علت و شدت کمبود ویتامین B۱۲ بستگی دارد. بهبودی کامل ممکن است تا یک سال طول بکشد اما با درمان مناسب امکان پذیر است.

به گزارش ژاپن تودی، درمان کمبود این ویتامین می تواند به صورت خوراکی، زیر زبانی یا از طریق بینی انجام شود یا ممکن است به انواع مختلف تزریق نیاز باشد.

منبع: ایسنا